

ABSTRAK

PERBANDINGAN PENGARUH PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF *JACOBSON* DAN LATIHAN KONSENTRASI *SOFTWARE SCHULTE* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA

(Studi Eksperimen di SMPN 9 Bandung)

Supervisor: Jajat Darajat KN, S.Pd.,M.Kes.,AIFO

(Titik Syadiah 1407230)

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik relaksasi otot progresif Jacobson dan latihan konsentrasi *software schulte* terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi siswa. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan menggunakan desain *Pretest Postest Group Design*. Populasi pada penelitian ini adalah siswa siswi kelas VII dan VIII SMP Negeri 9 Bandung. Sampel pada penelitian ini adalah 70 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Proportionate Stratified Random Sampling* yang dibagi ke dalam dua kelompok yaitu 35 siswa ke dalam relaksasi Jacobson, dan 35 siswa pada kelompok latihan konsentrasi. Hasil penghitungan (1). Uji t berpasangan. didapat nilai p-value $0.00 < 0.05$ H_0 ditolak, dengan peningkatan sebesar 52% maka terdapat pengaruh penerapan relaksasi Jacobson terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi. (2). Uji t berpasangan. didapat nilai p-value $0.00 < 0.05$ H_0 ditolak, dengan peningkatan sebesar 38% Maka terdapat pengaruh penerapan latihan konsentrasi terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi, kemudian ke (3).uji independent t tes didapat p-value $0.488 < 0.05$ H_0 diterima maka tidak terdapat perbedaan antara relaksasi Jacobson dan latihan konsentrasi terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi.

Kata-kata Kunci :Teknik relaksasi Jacobson, latihan konsentrasi *Schulte*, konsentrasi

Titik Syadiah, 2019

PERBANDINGAN PENGARUH PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
JACOBSON DAN LATIHAN KONSENTRASI *SOFTWARE SCHULTE* TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

**COMPARISON EFFECT OF TECHNIQUES OF
PROTECTIVE MACHINE RELATIONSHIP
PROGRESSIVE JACOBSON AND EXERCISE OF
SCHULTE SOFTWARE CONCENTRATION ON
IMPROVEMENT OF STUDENT LEARNING
CONCENTRATION LEARNING**

(Experimental Study at SMPN 9 Bandung)

The purpose of this research is to know the effect of software and progressive software to improve student concentration ability. The method used is experimental method using Pretest Posttest Group Design design. The population in this study are students of grade VII and VIII SMPN 9 Bandung. The sample in this research is 70 students. The sampling technique using Proportionate Stratified Random Sampling was divided into two groups: 35 students into Jacobson relaxation, and 35 students in the concentration training group. Calculation results (1). T paired test. obtained p-value value $0.00 < 0.05$ H_0 rejected, with an increase of 52% then available Jacobson relaxation to increase the ability of concentration. (2). T paired test. the value of p-value $0.00 < 0.05$ H_0 insistence, with a maximum of 38% Then there is the right to build permissibility, then to (3). test independent t test obtained p-value $0.488 < 0.05$ H_0 , there is a value between Jacobson relaxation and concentration training for increased concentration.

Keywords: Jacobson relaxation technique, Schulte concentration practice, concentration

Ttitik Syadiah, 2019

PERBANDINGAN PENGARUH PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF JACOBSON DAN LATIHAN KONSENTRASI SOFTWARE SCHULTE TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu